



# YOGA A SCUOLA

*Lignano Sabbiadoro Maggio 2019*



# DEFINIZIONE DI YOGA

- **YUJ=unione – giogo - re-ligare -riunire**
- **Messaggio completo per corpo - mente - spirito**
- **La scienza degli stati di coscienza**
- **Arte del controllo corpo /mente**
- **Controllo modificazioni mentali- YSP.**
- **La più antica indagine mai svolta dall'uomo sul corpo e sulla mente - C.G.Yung**
- **Metodo di unificazione dei vari aspetti della personalità**
- **La cultura del domani**

# STRUMENTI DELLO YOGA

- **ASANA**
- **PRANAYAMA**
- **RILASSAMENTO**
- **CONTROLLO DEI SENSI**
- **CONCENTRAZIONE**
- **MEDITAZIONE**

# STRUMENTI DELLO YOGA



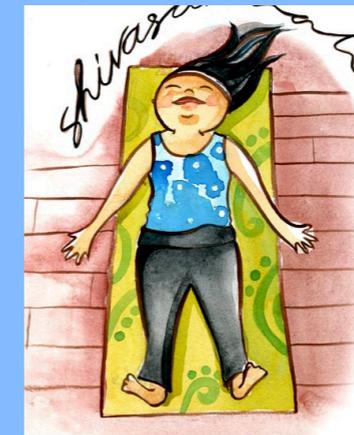
ASANA



PRANAYAMA



RILASSAMENTO



SVILUPPO DEI SENSI



CONCENTRAZIONE

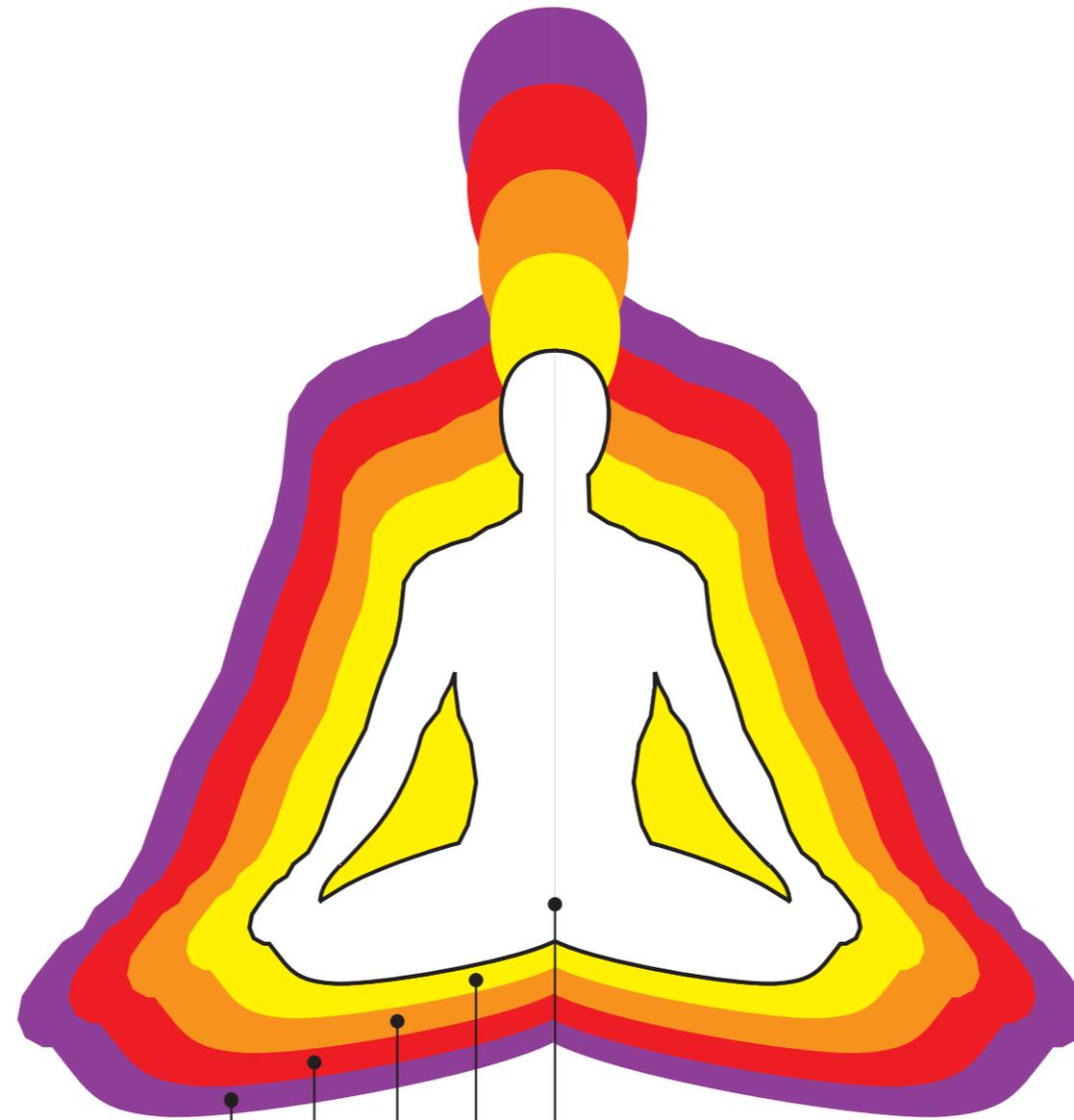


MEDITAZIONE



# SCOPI DELLO YOGA

- **Sviluppo armonico e integrazione dei piani fisico - psichico - spirituale**
- **Sviluppo delle potenzialità dell'essere umano nella sua globalità**
- **Sperimentare praticamente attraverso percorsi strutturati**
- **Conoscenza di se**



ANANDAMAYA KOSHA

VIJNANAMAYA KOSHA

MANOMAYA KOSHA

PRANOMAYA KOSHA

ANNAMAYA KOSHA

# PERCHE' LO YOGA A SCUOLA

# RUOLO DELL'INSEGNANTE

- *l'insegnante mediocre dice*
- *un bravo insegnante spiega*
- *quello davvero esemplare dimostra*
- *l'insegnante perfetto ispira*

*William Arthur Ward*

# SCOPI DELLO YOGA NELLA SCUOLA

SANARE ED INIBIRE STATI DI TENSIONE E SITUAZIONI DI CONFLITTO:

PERSONALI:

- \* SVILUPPO
- \* CRESCITA
- \* CAMBIAMENTI

SOCIALI:

- \* INSERIMENTO IN NUOVI AMBIENTI
- \* REGOLE
- \* RAPPORTI INTERPERSONALI

FUNZIONE COSTRUTTIVA E DI SOSTEGNO AL PROCESSO EDUCATIVO:

- RAFFORZA PROCESSI DI APPRENDIMENTO ( concentrazione, memoria)
- POTENZIA E INCANALA ENERGIE POTENTI DELLA CRESCITA
- COSTRUISCE SALDA STRUTTURA PSICO-FISICA
- COSTRUISCE IDENTITA' E LA PERSONALITA
- METTE LA PERSONA AL CENTRO DELL'ESPERIENZA E DELLA CONOSCENZA
- PROPONE MODELLI DIVERSIFICATI
- ANTIDOTO ALLA GLOBALIZZAZIONE ANCHE INTELLETTUALE E CULTURALE
- COMBATTE E PREVIENE SITUAZIONI DI DISAGIO E VIOLENZA



# Respiro

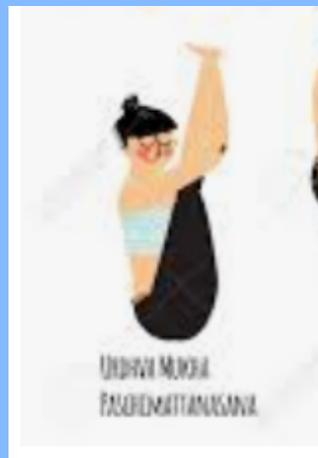
- *Da praticare anche seduti sulla sedia*
- *Respiro diaframmatico -Mani all'ombelico sentire l'addome che si espande all'inspiro e che rientra all'espiro*
- *Stessa respirazione con ritmo più veloce per scaricare tensione e fatica*
- *Respiro a narici alterne (10 respiri con narice dx e 10 con narice sn)*



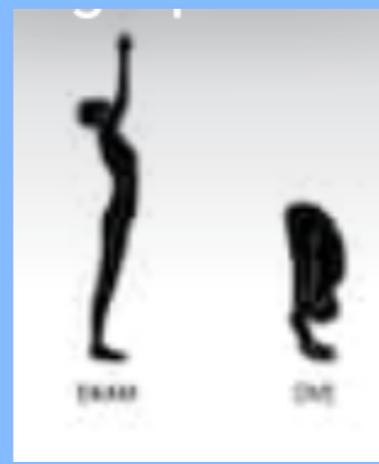


# PICCOLE PRATICHE DA FARE IN CLASSE

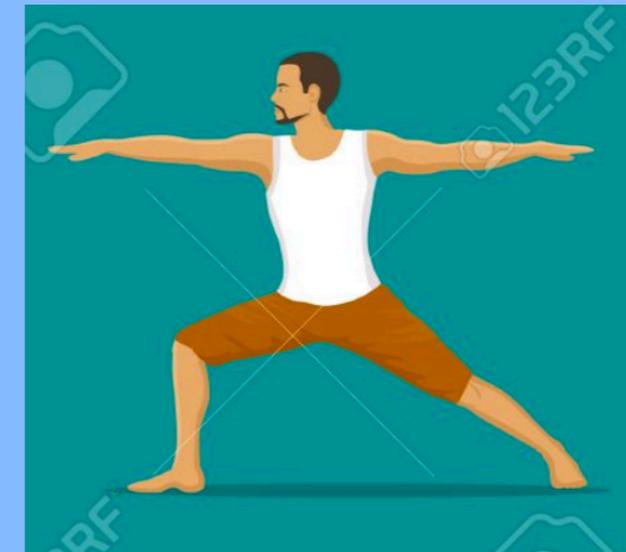
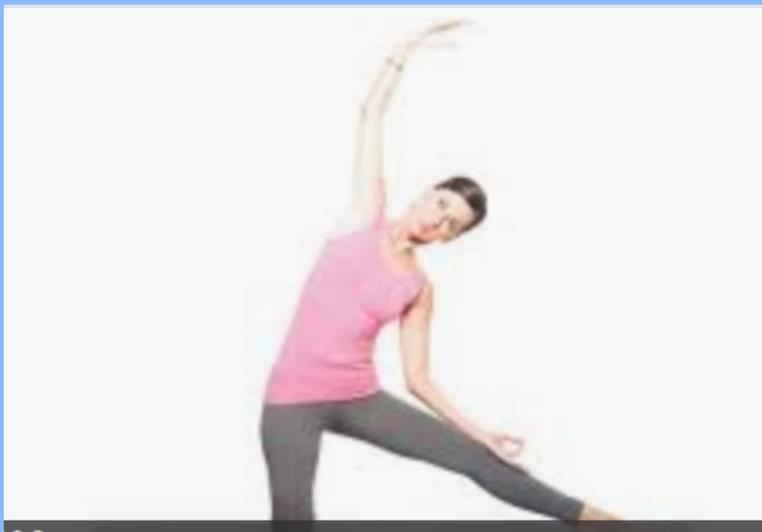
- *Da praticare anche seduti sulla sedia*



# PICCOLE PRATICHE DA FARE IN CLASSE



# PICCOLE PRATICHE DA FARE IN CLASSE

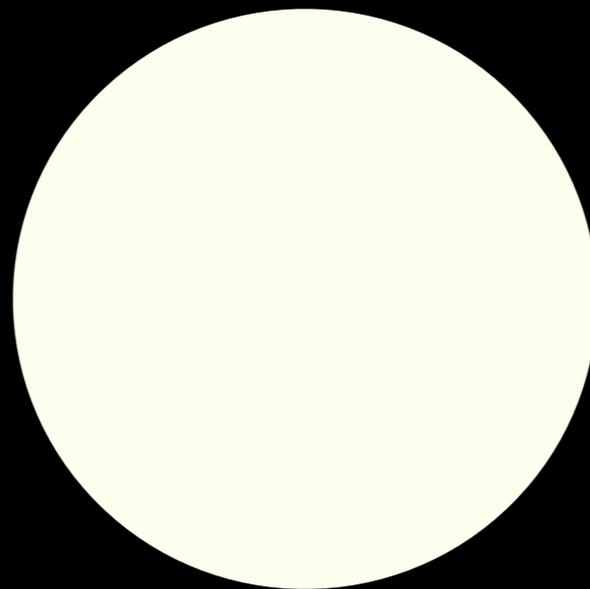


# PICCOLE PRATICHE DA FARE IN CLASSE

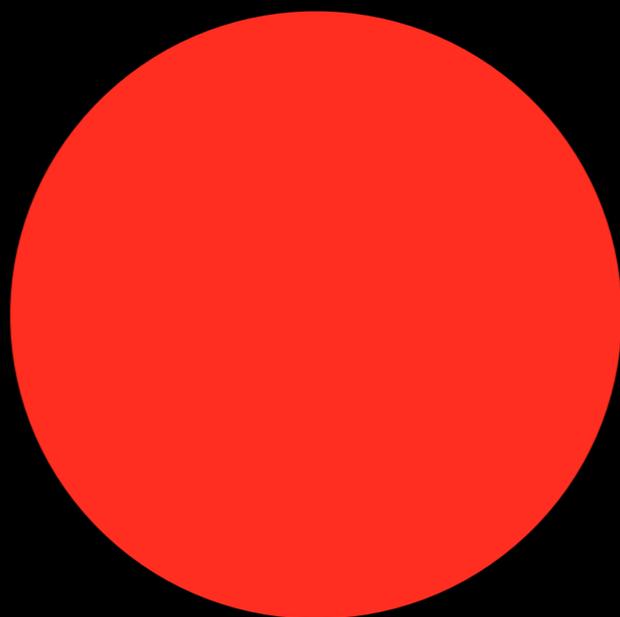
- *Da praticare anche seduti sulla sedia*
- *Relax della varie parti del corpo con contrazione consapevole e rilassamento istantaneo*

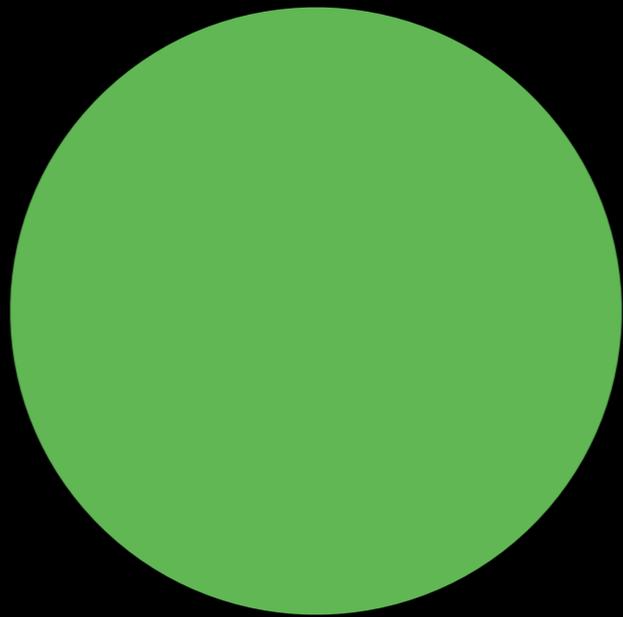
# PICCOLE PRATICHE DA FARE IN CLASSE

- *Esercizio di concentrazione*
- *Osservare ad occhi aperti (cercando di non battere le ciglia) un punto disegnato su un foglio*
- *Chiudere gli occhi e osservare l'immagine residua (punto in negativo o vari colori)*











**GRAZIE**

***Antonietta Rozzi***

***[www.yogaeducational.org](http://www.yogaeducational.org)***

***[yogaeducational@gmail.com](mailto:yogaeducational@gmail.com)***

***[www.sarvayoga.org](http://www.sarvayoga.org)***

**[www.sarvayoga.org](http://www.sarvayoga.org)**

**[info@sarvayoga.org](mailto:info@sarvayoga.org)**